

## 週間献立表

野球部(A)

| 令和08年01月12日(月) |             | 令和08年01月13日(火) |            | 令和08年01月14日(水) |               | 令和08年01月15日(木) |              | 令和08年01月16日(金) |           | 令和08年01月17日(土) |            | 令和08年01月18日(日) |          |          |
|----------------|-------------|----------------|------------|----------------|---------------|----------------|--------------|----------------|-----------|----------------|------------|----------------|----------|----------|
| 朝              | 米飯          |                | 米飯         |                | 米飯            |                | 米飯           |                | 米飯        |                | 米飯         |                | 米飯       |          |
|                | ぶりの大葉みそ焼き   |                | 照焼チキン      |                | 鮭のムニエル        |                | さばの塩焼き       |                | チキンの甘辛焼き  |                | 赤魚のネギソースかけ |                | バジルチキン   |          |
|                | ジャガイモのチーズ炒め |                | 人参しりしりー    |                | 焼きウインナー       |                | ミートボールケチャップ煮 |                | 麩チャンプルー   |                | オムレツ       |                | 目玉焼き     |          |
|                | 納豆          |                | 納豆         |                | 納豆            |                | 納豆           |                | 納豆        |                | 納豆         |                | 納豆       |          |
|                | みそ汁         |                | みそ汁        |                | みそ汁           |                | みそ汁          |                | みそ汁       |                | みそ汁        |                | みそ汁      |          |
|                | オレンジ        |                | ゼリー        |                | ヨーヒープリン       |                | りんご          |                | ゼリー       |                | ゼリー        |                | ゼリー      |          |
|                | 牛乳          |                | 牛乳         |                | 牛乳            |                | 牛乳           |                | 牛乳        |                | 牛乳         |                | 牛乳       |          |
| 朝間             |             |                | おにぎり(みそ)   |                | おにぎり(青菜)      |                | おにぎり(のり佃煮)   |                | おにぎり(梅干し) |                | おにぎり(わかめ)  |                |          |          |
| 昼              | 米飯          |                | 米飯         |                | ガパオライス        |                | おにぎり         |                | 米飯        |                | 米飯         |                | おにぎり(塩)  |          |
|                | トンテキ        |                | ほきの香草パン粉焼き |                | 目玉焼き          |                | 焼きそば         |                | マッカレルピカタ  |                | チキン南蛮      |                | みそラーメン   |          |
|                | 揚げ出し豆腐      |                | ポテトフライ     |                | ポテトサラダ        |                | 餃子           |                | ジャーマンポテト  |                | 豚キムチ炒め     |                | 唐揚げとかに焼売 |          |
|                | 青菜ソテー       |                | ミニタコライス    |                | オレンジ          |                | ゆし豆腐汁        |                | メンチカツ     |                | みそ汁        |                | キムチ      |          |
|                | みそ汁         |                | りんご        |                | みそ汁           |                | バナナ          |                | かきたま汁     |                | ワッフル       |                | 野菜ジュース   |          |
|                | ゼリー         |                | みそ汁        |                |               |                |              |                | オレンジ      |                |            |                |          |          |
| 昼間             |             |                | ゆかりおにぎり    |                | おにぎり(うめぼし)    |                | 青菜おにぎり       |                | おにぎり(みそ)  |                | おにぎり(塩)    |                |          |          |
| 夕              | 米飯          |                | 米飯         |                | カツ丼           |                | 米飯           |                | 米飯        |                | 三色丼        |                | 米飯       |          |
|                | Wポークカレー     |                | 回鍋肉        |                | 豆腐チャンプルー(厚揚げ) |                | 焼き肉          |                | 青椒肉絲      |                | 野菜かきあげ     |                | マーボー豆腐   |          |
|                | チキンカツ       |                | 春巻き        |                | みそ汁           |                | たらのから揚げ      |                | 春巻と肉まん    |                | みそ汁        |                | アジフライ    |          |
|                | ブロッコリーのツナ和え |                | かきたまスープ    |                | フルーツヨーグルト     |                | キムチ          |                | みそ汁       |                | ヨーゴ        |                | フルーツポンチ  |          |
|                | ジョア         |                | フルーツポンチ    |                |               |                | みそ汁          |                | プリン       |                |            |                | ビーフンスープ  |          |
|                | エネルギー       | 4003kcal       | エネルギー      | 4115kcal       | エネルギー         | 4048kcal       | エネルギー        | 4079kcal       | エネルギー     | 4168kcal       | エネルギー      | 4191kcal       | エネルギー    | 4025kcal |
| 蛋白質            | 128.1g      | 蛋白質            | 129.8g     | 蛋白質            | 156.3g        | 蛋白質            | 158.1g       | 蛋白質            | 139.4g    | 蛋白質            | 162.8g     | 蛋白質            | 156.4g   |          |

|      |        |      |       |      |        |      |        |      |        |      |        |      |        |
|------|--------|------|-------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|
| 脂質   | 158.5g | 脂質   | 122g  | 脂質   | 107.1g | 脂質   | 103.4g | 脂質   | 116.2g | 脂質   | 117.8g | 脂質   | 126.1g |
| 食塩相当 | 11.2g  | 食塩相当 | 12.7g | 食塩相当 | 12.4g  | 食塩相当 | 11.1g  | 食塩相当 | 13.5g  | 食塩相当 | 11g    | 食塩相当 | 15.2g  |

\*献立は食材の都合により変更する場合があります。